NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR
Stvaramo zdraviju budućnost

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti
Centar za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih

Stres i anksioznost

SUOČAVANJE SA STRESOM

Studiranje može biti uzbudljivo, ali vrlo stresno razdoblje. Kada čujemo riječ stres, uglavnom ju doživljavamo negativnom - kao nešto što trebamo izbjegavati, no važno je istaknuti kako i stres ima svoju pozitivnu ulogu. Može nam pomoći da budemo učinkovitiji poticanjem naše motivacije. Pozitivan je i kad nas potiče na izvršavanje zadataka koji nas približavaju ostvarenju naših ciljeva. Ipak, u današnjem okruženju nas često preplavljuje i tada učestalo u nama izaziva osjećaje sumnje, iscrpljenosti, bijesa i depresije. Ključ je u učinkovitom upravljanju stresom tako da nam pomaže napredovati, umjesto da nas zarobi.

Vježba: Identificirajte stres

Nacrtaj nešto što ti izaziva stres. Primjerice, posjet liječniku, novi posao, usmeni/pismeni ispit, upoznavanje nekog novog, preseljenje u drugi grad, svađa s nekim bliskim, …

Pitanja za promišljanje:

- Koliko je intenzivan stres koji osjećate zbog nacrtanog stresora?
- Na koji način se nosiš s tom stresnom situacijom?
- Koliko dugo vam ova situacija izaziva stres?
- Postoje li faktori koji utječu na doživljenu razinu stresa u ovoj situaciji?
    - Ima li okolnosti koje potiču stres u toj situaciji?
    - Ima li okolnosti koje umanjuju stres u ovoj situaciji i, ako da, koje okolnosti su vam za to potrebne?

Što je zapravo stres?

Stres je čovjekov odgovor na promjene u životu.

Događaji koje najčešće doživljavamo pozitivnim promjenama (započinjanje fakulteta, pronalazak novog posla, započinjanje nove veze) mogu izazvati stres jednako kao događaji koje uobičajeno doživljavamo negativnima (gubitak posla, smrt bliske osobe). Stres može utjecati na nas fizički, emocionalno, kognitivno i bihevioralno. Neki uobičajeni simptomi na koje stres može negativno utjecati su:

- Mišićna napetost
- Glavobolje
- Povišen krvni tlak i ubrzano, plitko disanje
- Anksioznost
- Napetost
- Depresivnost
- Tuga
- Razdražljivost
- Teškoće koncentriranja i dosjećanja
- Teškoće u rješavanju uobičajenih problema
- Teškoće spavanja
- Iracionalna ponašanja
- nedostatak fizičke koordinacije i kontrole

Iako je tijekom života nužno, čak i korisno, doživljavati određenu razinu stresa, previsoka razina stresa može dovesti do zdravstvenih problema, teškoća u odnosima i lošeg školskog ili radnog učinka. Ključno je odrediti s kojim stresorima vam je ugodno i razvijati vještine upravljanja stresom kada zahtjeve počnemo doživljavati prevelikima.

Istraživanja su pokazala kako samo vjerovanje da je stres štetan i opasan može imati negativne posljedice. Osoba koja vjeruje da je stres opasan za tjelesno zdravlje će u situaciji kada bude pod stresom zbog, primjerice, ispitnih rokova pomisliti 'Mogao bih se od stresa razboljeti - dobiti srčani ili moždani udar" te će osjećati dodatni strah, ne samo zbog objektivne situacije na studiju, već i zbog svog vjerovanja da će se od toga razboljeti. Negativne interpretacije stresa povezane su sa snažnijim emocijama (strah, zabrinutost, panika), fiziološkim reakcijama (lupanje srca, znojenje, pritisak u prsima) i kognitivnim simptomima uznemirenosti (teškoće u koncentraciji) koji samo potvrđuju vjerovanje osobe da je stres opasan za njezino tjelesno ili psihičko zdravlje. Time je začarani krug zatvoren. Možemo pretpostaviti kako će ta osoba početi izbjegavati bilo kakve potencijalno stresne događaje, što će smanjiti kvalitetu njezinog života te će naučiti kako nije dovoljno snažna da se nosi sa stresom.

Kako se mogu uspješnije suočavati sa stresom?

Razvojem strategija suočavanja sa stresom lakše se nositi s izazovima s kojima se susrećemo u svakodnevnici. Evo nekoliko prijedloga kako možete pokušati utvrditi što bi za vas moglo biti najkorisnija strategija.

- ### TJELESNE STRATEGIJE

Osvijestite kako reagirate na stresan događaj (stresor). Obratite pažnju na to koji dijelovi vašeg tijela reagiraju na stres. Ukoče li vam se ramena? Stisnete li snažno čeljust? Osvještavanje naših reakcija na stres omogućava nam poduzimanje koraka za njihovo ublažavanje tako što, primjerice, nekoliko puta duboko udahnemo, opustimo svoje tijelo i zatvorimo oči kako bismo se usredotočili na sebe i svoje osjećaje na nekoliko minuta. Na web lokacijama poput YouTubea postoje mnoge vodene meditacije koje vam mogu pomoći da prepoznate fizički znakove koji ukazuju na doživljen u povišenu razinu stresa i usvojite načine kako umiriti svoje tijelo. Također, možete pronaći i mobilne aplikacije sa sličnim vježbama relaksacije (npr. Serenity).

Spavajte dovoljno. Kada smo umorni, problemi nam se čine većima nego što uistinu jesu. Dovoljnom količinom sna si omogućavamo i spretnije snalaženje u zahtjevnim situacijama koje nam život donosi.

Vježbajte redovito jer je to zdrav način za trošenje energije. Ako zasad ne vježbate, pokušajte početno u svoj raspored uvrstiti 30 minuta umjerene fizičke aktivnosti tri puta tjedno.

Hranite se zdravo i kvalitetno. Pojedine osobe, u cilju olakšavanja suočavanja sa stresnim situacijama, jedu hranu bogatu ugljikohidratima i zasićenim mastima. No, takva prehrana nakon određenog vremena može potaknuti umor, povišenje kilograma i teškoće s održavanjem pažnje i koncentracije. Brinite da vaša prehrana bude uravnotežena i sadrži puno zelenog, lisnatog povrća, vlaknastog voća i hranjivih proteina.

Izbjegavajte konzumaciju alkohola i drugih psihoaktivne supstance kao strategiju suočavanja sa stresom. Ponekad u susretu sa zahtjevnim situacijama u svakodnevnici pokušavamo umanjiti nemir i nelagodu nikotinom, alkoholom ili drugim supstancama. Međutim, ove supstance ne uklanjaju stresore i problem ostaje i dalje neriješen, a nelagodu tek privremeno umanjuju.

U dogovoru s liječnikom, razmotrite potrebu uzimanja farmakoterapije. Određeni lijekovi nam mogu biti „prva pomoć“ u procesu uvježbavanja vještina suočavanja sa stresom te nam tada mogu pomoći u ublažavanju tjeskobe. No, samo uzimanje farmakoterapije nije dugoročni odgovor na stres. Zajedno sa stručnjakom procijenite ima li farmakoterapija smisla u vašoj situaciji te kako se može uklopiti u proces razvija strategija suočavanja sa stresom.

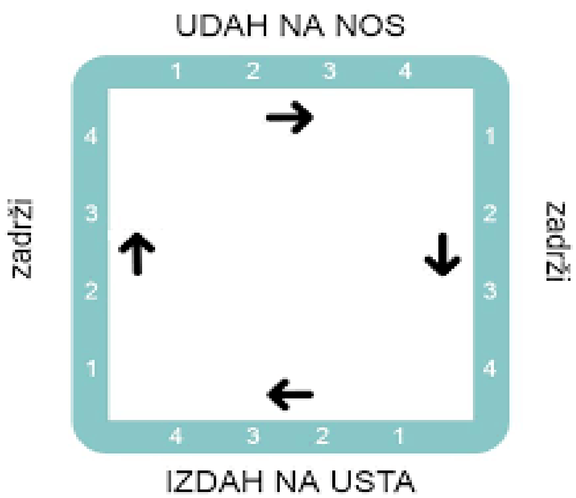
Vježba: Upute za vježbu pravilnog disanja

1. UDAHNITE POLAKO, bez napora u trbuh tako da se on blago zaobli - Kod udaha polako u sebi brojite jedan, dva, tri, četiri
2. ZADRŽITE DAH (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri)
3. IZDAHNITE POLAKO na usta (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri) - trbuh se uvlači prema kralježnici
4. Nakon izdaha ponovno ZADRŽITE DAH (u sebi polako možete brojiti od 1 do 4)

Zatim krenite ciklus ispočetka.

Napomena: Nikada nemojte forsirati disanje. Važno je da dišete mirno, polako, bez napora, da vam bude ugodno.

Počnite vježbati ovo disanje svaki dan tri puta po 5 min i svaki put kada osjećate tjeskobu. Vježbajte bilo gdje - kod kuće, u šetnji, u javnom prijevozu, dok slušate opuštajuću glazbu i slično. Kada svladate tehniku dijafragmalnog disanja, dišite na ovaj način u bilo kojoj situaciji jer je dijafragmalno disanje normalno pravilno disanje, ono poboljšava Vaše zdravlje.



- KOGNITIVNE STRATEGIJE

Osvijestite koji su izvori vašeg stresa. - Je li to određena osoba? Određeni problem? Zbog čega vam ta osoba ili problem uzrokuju stres?

Promislite što možete promijeniti u vezi s stresnom situacijom. - Što možete promijeniti u vezi sa stresorima kako biste se lakše nosili s njima? Ako vam određena osoba izazove stres, je li realno vidjeti tu osobu manje ili je uopće ne želite? Koje su posljedice toga? Ako je to specifična situacija, poput predavanja za važan kolegij, možete li odrediti cilj zamjene tog kolegija drugim koji ne uzrokuje toliko stresa?

Odredite što možete promijeniti u načinu na koji reagirate na situaciju. Ponekad možemo raditi na tome da mijenjamo osjećaje koji se javljaju u stresnoj situaciji kako bismo ju učinili podnošljivijom. Primjerice, neki ljudi imaju tendenciju izbjegavati situacije koje im izazivaju nelagodu. Umjesto da ne pratite ili ne polazite predavanja koja izazivaju stres, mogli biste razgovarati s profesorom o stručnim izvorima koji su vam na raspolaganju kako bi olakšali učenje gradiva. Takav pristup može biti učinkovitiji i produktivniji način pristupanja stresoru, koji bi mogao postati manje značajan prolaskom vremena tijekom kojeg bismo se upoznali s gradivom.

Razgovarajte o svojim problemima s bliskim prijateljima, članovima obitelji ili stručnjakom. Time možete osvijestiti drugo gledište, što vam može pomoći da drugačije sagledate svoju situaciju i omogućiti vam da se uspješnije nosite s njom.

Mindfulness ili tzv. usredotočena svjesnost. Umjesto da stalno razmišljamo o prošlosti ili budućnosti nad kojima nemamo kontrolu, osvještavamo ono što imamo, a to je sadašnji trenutak, jedini trenutak kojeg imamo na raspolaganju. Biti usredotočen znači doći u dodir sa sobom i dozvoliti sebi biti u dodiru sa svojim iskustvom bilo ono ugodno ili neugodno. Prihvaćati stvari onakvima kakve doista jesu, bez potrebe da ih dijelimo na dobre ili loše.

Ugodne emocije. Osobe koje tijekom stresa doživljavaju pozitivne emocije značajno češće koriste funkcionalne načine nošenja sa stresom kao što je, primjerice, promatranje situacije u pozitivnijem okviru. Usmjeravajući se na ono što je dobro u teškoj situaciji u kojoj se nalazite može vam otkriti vlastite snage kojih ranije niste bili svjesni, možete naučiti nešto važno o drugim ljudima ili vidjeti da je stresna situacija ujedno prilika za vlastiti rast i razvoj. S doživljavanjem pozitivnih emocija tijekom stresa također je povezano korištenje strategija suočavanja usmjerenih na rješavanje problema.

Vježba: Sigurno mjesto

Postoji mnogo načina da se odagnaju brige. Skoro svi ti načini su jako uzbudljivi kada si dopustimo maštati. Odlutajte u svojoj mašti na neko posebno mjesto koje odiše mirom.

Šetajte kroz zamišljeni stari voćnjak sa stablima jabuke prekrivenim bijelim cvjetovima. Iznad vas su prozračno plavo nebo i oblaci, paperjasti i bijeli kao cvjetovi jabuke. U voćnjaku nailazite na drvo koje je samo vaše. Stavljate nogu na najnižu granu, rukama se hvatate za granu iznad, otiskujete se od zemlje i polako se penjete. Osjetite tvrdu koru drveta pod dlanovima. Sada se popnite još više, sve do svog tajnog sjedišta, skrivenog među granama punim cvjetova. To je sigurno mjesto, potpuno sigurno. Sjeli ste, skriveni među cvjetovima, kao da ste sklonjeni od cijelog svijeta. Kud god da pogledate, vidite samo grane i cvjetove i znate da je to vaše mjesto iz snova.

Možete izabrati i neko drugo mjesto, stvarno ili zamišljeno, gdje u mašti možete otići kad god uhvatite sebe da brinete o stvarima koje su izvan vaše kontrole.

- PONAŠAJNE STRATEGIJE

Razvijajte učinkovite vještine upravljanja vremenom. Prelaskom iz škole na studij postajemo odgovorniji i sami odlučujemo kako ćemo provoditi svoje vrijeme. Ova promjena u početku mnogima može biti vrlo zahtjevna. Vrlo je važno poduzimati korake za uvježbavanje vještina učinkovitog upravljanja vremenom. Na raspolaganju su vam brojni izvori koji vam u tome mogu pomoći. Općenito je korisno zabilježiti eve rokove i druge važne obveze u kalendaru, a zatim svaki dan odrediti 3-5 zadataka na koje se trebate usredotočiti u cilju pravovremenog ispunjavanja rokova koji se približavaju. Neke osobe iznose kako bivaju najuspješnije kada rade pod pritiskom, ali to često može biti pristup koji izaziva stres. Nastojte si dati puno vremena za dovršavanje zadataka kako se ne biste trudili ispuniti rok u posljednjem trenutku i stvorili preopterećenost.

Planirajte vrijeme za opuštanje i druženje s prijateljima. Iako je fokusiranje na akademske ciljeve izrazito važno, također je potrebno održavati ravnotežu u svom životu. Rad bez odgovarajućeg odmora i opuštanja može dovesti do sagorijevanja. Svakog dana pokušajte isplanirati aktivnost koja vam donosi zadovoljstvo, poput gledanja omiljene emisije ili večernjeg druženja s nekim prijateljima. Mnogi studenti smatraju korisnim nagraditi se nečim ugodnim za ispunjavanje zadataka koje su im potrebne za obavljanje u jednom danu.

Budite realni u onome što možete postići. Važno je shvatiti koliko vremena vam je potrebno za obavljanje zadatak, što ponekad može potrajati i nekoliko dana. Umjesto da očekujete da ćete cjelokupan zadata dovršiti odjednom, možda je realnije podijeliti ga na nekoliko manjih zadataka raspoređenih tijekom nekoliko dana. Neki studenti imaju vrlo visoka očekivanja od sebe i onoga što trebaju postići ili biti u mogućnosti izvršiti. Kad ne uspiju ispuniti ta previsoka očekivanja, mogu se javiti osjećaj obeshrabrenosti i stres.

Vježba: Određivanja prioriteta



Popišite sve zadatke koje trebate izvršiti. Zatim kraj svakog upišite slovo „A“, „B“ ili „C“ slijedeći ovo pravilo:

- „A“ zadaci
  - najvažniji zadaci
  - trebaju biti izvršeni u kratkom vremenskom roku (danas ili sutra)
- „B“ zadaci
  - Zadaci srednje važnosti
  - Dijelovi zadatka trebaju biti izvršeni u kraćem vremenskom razdoblju, no za druge dijelove imamo više vremena
- „C“ zadaci
  - Zadaci najmanje važnosti
  - Mogu nam biti vrlo zanimljivi ili laki za izvršiti, ali zapravo nam nisu toliko važni

Sve zadatke označene slovom „A“ trebamo izvršiti prije ijednog zadatka označenog slovom „B“.! To ti može biti vrlo teško, ali je vrlo važno! Pomoći će ti da osiguraš da si izvršio/la zadatke koji su ti važni.

Koristi ovu tehniku svakoga dana. Steknite naviku odvajanja kratkog vremena kako biste procijenili što trebate učiniti i kako biste pažljivo odlučiti s kojim redoslijedom trebate izvršavati zadatke. Redovnim uvježbavanjem ove tehnike, osigurat ćete izvršavanje najvažnijih zadataka.

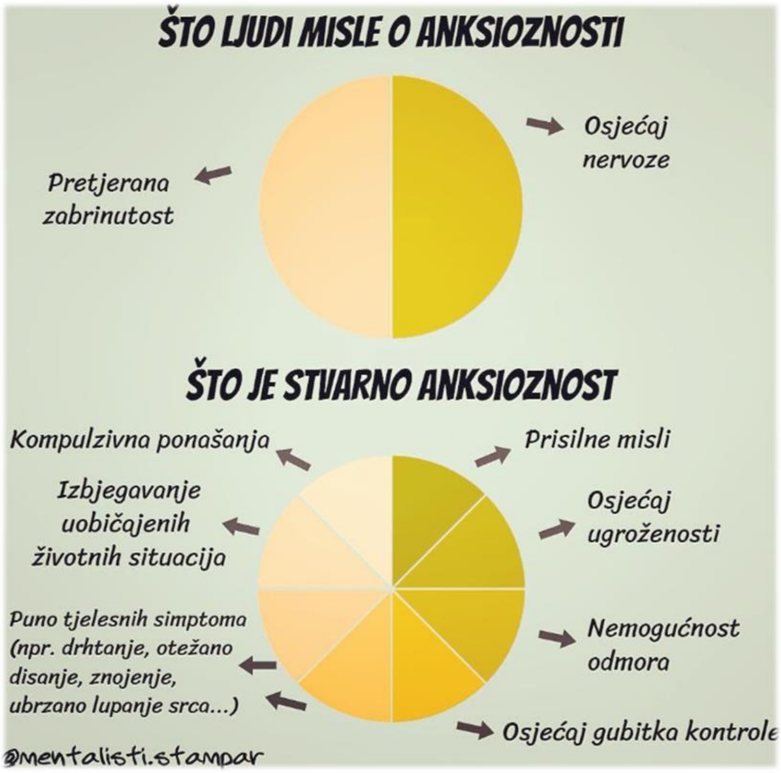
ANKSIOZNOST

Anksioznost (tjeskoba) možemo opisati kao osjećaje zabrinutosti, strepnje , straha i/ili panike koji se javljaju kao posljedica naše reakcije na situaciju koju procjenjujemo preplavljujućom, prijetećom, nesigurnom ili neugodnom. Svi iskusimo anksioznost tijekom života. Ona se može javiti u različitim situacijama, ovisno o tome kako ih doživimo. No, postoje situacije u kojima većina osoba reagira anksioznošću, poput situacija životnih promjena i kriznih situacija. Anksioznost možeš doživjeti kao snažnu zabrinutost prije ispita, nervozu prije prezentiranja ili kao visoku razinu pobuđenosti kada iskusiš opasnu situaciju.

Anksioznost je način na koji nas naše tijelo upozorava da je u određenoj situaciji, koju doživljavamo prijetećom ili opasnom, potrebna naša reakcija. Vrlo je korisna kad nas potiče da reagiramo prikladno situaciji, primjerice, motivira nas da naučimo gradivo za ispit, da na vrijeme izradimo i uvježbamo prezentaciju ili da se maknemo iz rizične situacije.

Međutim, ona također može biti štetna, posebice ako nas preplavi i time nas spriječi da primjereno reagiramo ili uzrokuje neprikladne reakcije. Primjerice, može biti štetna ako odgodimo učiti za važan i težak ispit zbog toga što se plašimo neuspjeha ili ako se u romantičnom odnosu zbog straha od napuštanja jave sumnje u partnera i poticanje međusobnih konflikata.

Cilj ovog teksta je da uspješno razlikujete uobičajenu anksioznost ili tjeskobu od one koja može zahtijevati naš rad na sebi ili uključivanje u rad sa stručnjakom.



Kako prepoznati je li anksioznost korisna ili mi otežava funkcioniranje?

Anksioznost je vrlo često intenzivna i uznemirujuća, pa je očekivano da ju želimo izbjeći ili ukloniti iz spektra naših osjećaja. No to nije nužno najbolji i ispravan pristup za ovladavanje njome. Ako taj osjećaj ignoriramo ili pokušamo ukloniti, zanemarujemo vrijedne informacije o našem životu i načinima suočavanja sa stresnim i zahtjevnim situacijama. Najčešće je bolji pristup pokušati procijeniti u kojoj mjeri anksioznost na nas utječe – je li pretjerana i uzrokuje li probleme u našem životu.

S obzirom da je anksioznost evolucijski razvijena, kao i tuga, postavlja se pitanje koliko često uzrokuje osobama problem. Kako bismo otkrili je li nam anksioznost postala preopterećujuća, korisno je postaviti samom sebi nekoliko sljedećih pitanja:

- Osjećam li tjeskobu često tijekom dana?
- Ograničava li me ovladavanje anksioznošću u mojim aktivnostima?
- Jesam li dosad doživio/doživjela iskustvo paničnog napada ili snažnog napada anksioznosti u određenim predvidljivim situacijama?
- Bojim li se izrazito određenih specifičnih situacija, predmeta ili bića?
- Jesam li iskusio/iskusila akutnu anksioznost u socijalnim situacijama?

Ako ste na neka od prethodnih pitanja odgovorili potvrdno, možda ćete imati određena pitanja o simptomima anksioznosti koje ste iskusili. Evo nekoliko stanja koje opisuje odnose na preplavljujuću anksioznost.

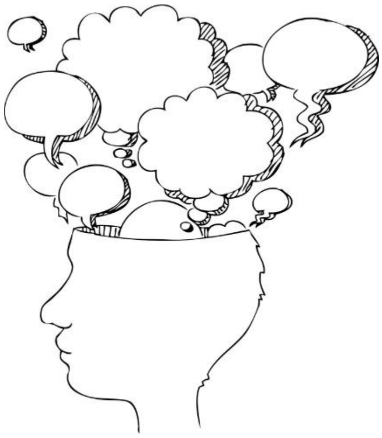
Vježba: Prikaz anksioznosti

Zamislite kako izgleda vaša anksioznost ili osjećaj tjeskobe.

Nacrtajte zamišljenu sliku.

Pitanja za promišljanje:

- Na koji način vaša slika ili crtež odražava vaš osjećaj anksioznosti?
- Kada je vaša anksioznost najveća?
- Koja vam iskustva i/ili događaji povećavaju razinu anksioznosti?
- Na koji ju način nastojite umanjiti kod sebe te kod drugih?



Vrste anksioznosti

- PANIČNI POREMEĆAJ

Panični napadaj je razdoblje vrlo intenzivnog straha i nelagode praćeno fizičkim simptomima, poput znojenja, drhtanja i bolova u prsima. Također, prate ga i misaoni simptomi – strah od gubitka kontrole i/ili umiranja. Panični napad se može javiti zajedno s bilo kojim drugim anksioznim poremećajima. Ako se napadi ponavljaju, a u međuvremenu između napadaja brinemo hoće li se i kada dogoditi, to stanje nazivamo paničnim poremećajem.

- SPECIFIČNA FOBIJA

Specifična fobija je povezana s postojanim, pretjeranim i iracionalnim strahom u situacijama zamišljenog ili stvarnog kontakta s određenim predmetom ili situacijom. Uz strah se može javiti i povišen osjećaj tjeskobe, ponekad i do razine da osoba može doživjeti i panične napade u situacijama izloženosti predmetu ili situaciji koje se boji. Primjeri objekata specifičnih fobija su strahovi od određenih životinja, letenja, visine, krvi, igle.

- SOCIJALNA FOBIJA

Socijalna fobija se definira kao izražen i postojan strah od socijalne situacije ili izvedbe pred drugima. Strah od javnog nastupa jedan je od najčešćih oblika socijalne fobije. Ukratko, kod osobe sa socijalnom fobijom se javlja snažna akutna anksioznost kad predviđa ili doživi situaciju koja je izvor straha. Pritom se vrlo često javlja i snažna želja za izbjegavanjem te situacije.

- GENERALIZIRANI ANKSIOZNI POREMEĆAJ (GAP)

Osnovno obilježje GAP-a je izrazito povišena tjeskoba i briga koje se javljaju većinu dana tijekom razdoblja od najmanje šest mjeseci. Osoba koja ih doživljava ima poteškoća u njihovom kontroliranju i reguliranju. Također, mogu se javljati i simptomi nemira, umora, problema s koncentracijom, razdražljivosti, mišićne napetosti i nesanice.

Tretman anksioznosti

Ako anksioznost ometa vašu mogućnost redovnog obavljanja svakodnevnih aktivnosti ili ste možda ograničili svoje životne aktivnosti u cilju suočavanja s anksioznošću, razmislite o traženju stručne pomoći. Postoje razni visoko učinkoviti tretmani za anksioznost, uključujući psihoterapiju (npr. kognitivno-bihevioralna terapija) i lijekove. Ako potražite tretman, preporuke koje ćete dobiti ovisit će o simptomima koje doživljavate. Anksiozni poremećaji su izlječivi i mnogi pojedinci mogu naučiti kako se učinkovito nositi sa svojim simptomima.

Najčešće može pomoći identificirati objekte ili situacije u čijoj zamišljenoj ili stvarnoj prisutnosti doživljavamo povišenu razinu anksioznosti:

- Što izaziva anksioznost?
- Koje misli ili tjelesni simptomi se pojavljuju zajedno s tjeskobom?

- Koje emocije povezujemo s anksioznosti?
- Kako se nosim s anksioznosti?

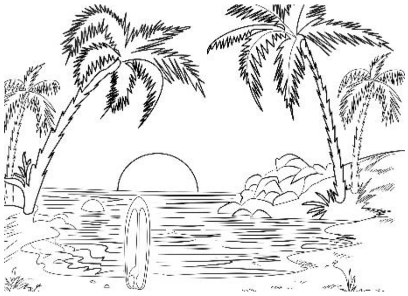
Otkrivanjem odgovora na ova pitanja, osvještavamo važnu informaciju o tjeskobi, kao i mogućim strategijama koje ju mogu umanjiti. Postoje i dodatne specifične promjene koje možeš učiniti kako bi ublažio/la simptome tjeskobe:

- Svakodnevno vježbaj ili se bavi nekom fizičkom aktivnosti (npr. šetanje, istezanje)
- Brini da imaš raznovrsnu i zdravu prehranu
- Dovoljno spavaj
- U rasporedu odvoji vrijeme za tehnike relaksacije
- Od prijatelja i obitelji traži emocionalnu podršku
- Definiraj realistične i dostižne ciljeve koji nisu utemeljeni na perfekcionističkim vrijednostima
- Prati svoj način razmišljanja o stresu te vježbaj smanjivanje količine negativnih misli; usmjeri se na pozitivne čimbenike u svom životu
- Otkrij aktivnosti koje te preopterećuju i pokušaj smanjiti svoju uključenost u njih ili naći način kako ih učiniti podnošljivijima
- Smanji ili potpuno izbjegavaj konzumiranje alkohola i droga, a ograniči i količinu kofeina kojeg dnevno unosiš
- Nastoj prihvatiti da postoje stvari i situacije koje su izvan tvoje kontrole
- Savjetuj se profesorom tjelesne i zdravstvene kulture ili liječnikom ako imaš zdravstvenih problema
- Obrati se stručnjaku za mentalno zdravlje ako nastaviš biti opterećen zbog anksioznosti

Vježba: Vrijeme za brigu

Odvojite svaki dan 30 minuta kada ćete se posvetiti svojoj strepnji ili brizi. Izaberite jedno mjesto u svom domu na kojem ćete brinuti. To može biti bilo koje mjesto. Tokom tog perioda prepustite se brizi intenzivno. Korisno je i zapisati sve misli koje se jave. Vodite računa da „vrijeme za brigu“ bude svaki dan u isto vrijeme na istom mjestu. Na ovaj način ćete početi brigu, ne samo vremenski već i prostorno ograničavati, te ona više neće biti sveprisutna. Naravno, dogodit će se i van vremena koje ste odvojili samo za brigu da se ona

Vježba: Sigurno mjesto



Postoji mnogo načina da se odagnaju brige. Skoro svi ti načini su jako uzbudljivi kada si dopustimo maštati. Odlutajte u svojoj mašti na neko posebno mjesto koje odiše mirom.

Šetajte kroz zamišljeni stari voćnjak sa stablima jabuke prekrivenim bijelim cvjetovima. Iznad vas su prozračno plavo nebo i oblaci, paperjasti i bijeli kao cvjetovi jabuke. U voćnjaku nailazite na drvo koje je samo vaše. Stavljate nogu na najnižu granu, rukama se hvatate za granu iznad, otiskujete se od zemlje i polako se penjete. Osjetite tvrdu koru drveta pod dlanovima. Sada se popnite još više, sve do svog tajnog sjedišta, skrivenog među granama punim cvjetova. To je sigurno mjesto, potpuno sigurno. Sjeli ste, skriveni među cvjetovima, kao da ste sklonjeni od cijelog svijeta. Kud god da pogledate, vidite samo grane i cvjetove i znate da je to vaše mjesto iz snova.

Možete izabrati i neko drugo mjesto, stvarno ili zamišljeno, gdje u mašti možete otići kad god uhvatite sebe da brinete o stvarima koje su izvan vaše kontrole.

Pomoć osobi s anksioznim teškoćama

Ako netko do koga vam je stalo osjeća simptome anksioznosti, možete mu pružiti pomoć i biti vrlo dragocjen izvor podrške. Tjeskoba je često praćena i emocijom srama. Stoga je korisno potaknuti razgovor o našoj zabrinutosti za dobrobit te osobe jer osobe tada često iskazuju ono što ih zaista muči. Pritom je važno da naglasite kako je vaš cilj pokazati brigu i pružiti mu podršku. Može biti korisno i posavjetovati sa stručnjakom za mentalno zdravlje ako se brinete o tome kako pristupiti i razgovarati s prijateljem.

Savjeti za pružanje podrške osobi koja doživljava povišenu razinu anksioznosti:

- Provjerite s osobom kakva joj podrška odgovara
- Izbjegavajte umanjivanje simptoma tjeskobe („Ma nije to ništa.“, „Proći će“, „Brineš bez veze“)
- Izbjegavajte rečenice koje bi mogle potaknuti osjećaj srama i ostaviti dojam kritiziranja („Stvarno pretjeruješ“, „I ti svašta izmisliš…“, „Nije valjda da se toga bojiš“)
- Potaknite načine suočavanja koji nisu usmjereni na izbjegavanje objekta i/ili situacije koji izazivaju anksioznost
- Propitujte misli osobe koje održavaju beznadnost

- Ne razuvjeravajte osobu da stvari nisu tako loše
- Nastojte se ne ljutiti ako, usprkos trudu, dobijete otpor ili odbijanje od osobe
- Potaknite osobu da se uključi u tretman stručnjaka s ciljem rada na osjećaju anksioznosti
- Savjetujte se sa stručnjakom za mentalno zdravlje ako osobe koja doživljava anksioznost odbije potreban tretman.



ISPITNA ANKSIOZNOST

Općenito, svi osjetimo neku razinu napetosti i tremu pred ispite ili druge važne događaje u životu. Mala razina treme nam može pomoći, može biti motivirajuća, ali prevelika trema nam može stvarati probleme- posebno ako ometa naše učenje i pripreme za ispit te učinak na ispitu.

Kako se nositi s anksioznosti?

Prvi korak je naučiti razlikovati dvije različite inačice anksioznosti. Ako je vaša anksioznost direktan rezultat nedostatka pripreme za ispit, smatrajte ju uobičajenom, racionalnom reakcijom. Ali, ukoliko ste adekvatno spremani za ispit, a svejedno vas hvata panika, „zablokirate" i/ili pretjerano reagirate, takva reakcija nije racionalna. Iako se obje inačice anksioznosti mogu dogoditi svakome, korisno je znati kako savladati njihove negativne učinke.

Priprema može pomoći

Priprema je najbolji način za smanjivanje racionalne anksioznosti. Uzmite u obzir sljedeće:

- Izbjegavajte „kampanjsko" učenje. Pokušati savladati gradivo cijelog semestra u jednom danu prije ispita je slabiji način učenja i može lako izazvati tjeskobu. Noć pred ispit nije vrijeme za pokušaj učenja velike količine gradiva.
- Kombinirajte sve informacije koje su vam ponuđene tijekom semestra (udžbenik, prezentacije s predavanja, seminari) kako bi savladali glavne koncepte kolegija.
- Dok učite za ispit, pokušajte razmisliti kakva bi pitanja mogla biti na ispitu te odgovoriti na njih integrirajući sve informacije koje imate (udžbenik, prezentacije i bilješke s predavanja, dodatna literatura).
- Ako ne možete naučiti svo gradivo prezentirano tijekom semestra, odaberite cjeline koje možete dobro savladati. Postavite si cilj da ćete predstaviti svoje znanje o tim cjelinama na ispitu.

Promijenite svoj stav

Promjena načina na koji gledate na samo iskustvo polaganja ispita može vam pomoći da uživate u učenju i poboljšate svoje rezultate. Nemojte previše važnosti davati ocjenama- one nisu odraz vaše vrijednosti niti predviđaju vaš budući uspjeh u karijeri. Pokušajte sljedeće:

- Zapamtite da je najrazumnije očekivanje pokušati pokazati što više onoga što znate, na najbolji način na koji možete.
- Podsjetite se da je ispit ipak samo ispit.
- Osmislite „plan B" ako se dogodi da niste zadovoljni svojim rezultatom nakon ispita.
- Izbjegavajte misliti o sebi na iracionalan, „sve-ili-ništa" način. Ako, recimo, loše napišete ispit, to ne znači da ste bezvrijedni ili da nećete uspjeti ostvariti svoje životne ciljeve. Nagradite se poslije ispita- odlaskom u kino, druženjem s prijateljima, hranom koju volite.

Ne zaboravite osnove

Studenti često, dok se pripremaju za ispit, zapostave svoje osnovne biološke, emocionalne i socijalne potrebe. Da bi mogli dati sve od sebe, trebate se posvetiti i ovim potrebama. Vi ste cjelovita osoba- ne samo netko tko polaže ispit. Prisjetite se:

- Održavajte svoje navike spavanja, (zdrave) prehrane, tjelesne aktivnosti. Nastavite pohađati svoje rekreativne i društvene aktivnosti. Sve to pridonosi vašem emocionalnom i tjelesnom dobrostanju i može utjecati na količinu/razinu tjeskobe koju ćete doživjeti.
- Prilagodite brzinu/tempo učenja, neka bude umjeren. Uzmite pauzu kada vam je potrebna.
- Dobro se naspavajte noć pred ispit. Ako ste iscrpljeni, nećete moći funkcionirati najbolje što možete.
- Jednom kad se osjetite spremnima za ispit, uradite nešto opuštajuće u čemu uživate.

Na dan ispita

Kako bi mogli dati sve od sebe na ispitu preporučamo sljedeće:

- Započnite svoj dan s umjerenim doručkom te izbjegavajte kavu ukoliko vam kofein izaziva uznemirenost (tzv. „kofeinska trema"). Čak i ljudi koji inače dobro podnose kofein se mogu osjećati slabo i nervozno kad ga konzumiraju na dan ispita.
- Pokušajte raditi nešto opuštajuće sat vremena prije ispita- opsesivno ponavljanje pred ispit može zasjeniti vaše znanje o općenitim pojmovima iz tog kolegija.
- Planirajte dolazak na mjesto polaganja ispita ranije- tako ćete se moći opustiti te ćete imati vremena odabrati mjesto na kojem ćete sjediti- dalje od vrata, prozora i ostalih potencijalnih distrakcija.
- Izbjegnite kolege koji imaju tendenciju da vam stvaraju anksioznost i uznemiruju vas.
- Ako vam čekanje da ispit počne stvara tjeskobu, distraktirajte se čitanjem časopisa, novina ili slično.

Tijekom ispita → Osnovne strategije

Prije nego krenete zapisivati odgovore na pitanja u ispitu, uzmite si par minuta i uradite sljedeće:

- Prvo pregledajte cijeli ispit pa dvaput pročitajte upute. Pokušajte razmišljati o ispitu kao o prilici da pokažete profesoru što znate; tada počnite s organizacijom vremena na efikasan način. Prvo riješite najlakša pitanja.
- Za esejska pitanja složite koncept odgovora, a zatim zapišite odgovor sažetim rečenicama. Ovo će vam pomoći da izbjegnete zbrku i ponavljanje istih rečenica što može iritirati osobu koja ispravlja ispite. Za pitanja na nadopunjavanje pišite samo ono što se od vas traži- kratko i jasno. Ako imate poteškoća s pojmom koji traži pisani odgovor, pokažite najviše znanja što možete. Ukoliko ne baratate dobro s terminologijom, pokažite što znate koristeći se vlastitim riječima.

- Za pitanja višestrukog izbora prvo pročitajte sve ponuđene odgovore, a zatim eliminirajte one najočitije krive. Niste sigurni u točan odgovor? Oslonite se na svoj prvi dojam te nastavite dalje s ispitom. Obratite pažnju na tipične trik-riječi kao što je „uvijek“, „jedino“ i „većinom“.
- Nemojte brzati kroz test. Nosite sat i često ga provjeravajte kako bi se informirali i uskladili vrijeme rješavanja ispita. Ako se čini da nećete uspjeti dovršiti test u zadanom vremenu, koncentrirajte se na ona pitanja na koja ste sigurni da možete dobro odgovoriti. Svoje odgovore provjeravajte samo ako vam je ostalo dovoljno (dodatnog) vremena do završetka ispita- i samo ako niste jako tjeskobni.

Tijekom ispita → Regulacija anksioznosti

Suzbijte višak tjeskobe na bilo koji od sljedećih načina:

- Recite samom/samoj sebi: „Tjeskoban/tjeskobna mogu biti i poslije, sad je vrijeme za napisati ispit.“
- Usmjerite se na svoje odgovore na pitanja, a ne na ocjenu, posljedice ili uspjeh drugih.
- Zamijenite negativne misli s onim produktivnijima, primjerice „Ne moram biti savršen/a.“
- Opustite svoje mišiće (čeljust, ramena, ruke, noge); udahnite duboko i polako nekoliko puta te nastojte zadržati pozitivan stav.
- Ako je dopušteno, otiđite do toaleta ili popijte neki napitak (vodu, čaj).
- Postavite pitanje profesoru, ako vam nešto nije jasno.
- Na trenutak se podsjetite na nagradu koju ste sebi obećali poslije ispita.

Poslije ispita

Bez obzira jeste li dobro riješili ispit ili ne, svakako se nagradite onim što ste si obećali- i uživajte u tome!

Pokušajte se ne zadržavati na mislima o tome koje ste pogreške možda napravili u ispitu.

Nemojte odmah početi učiti za drugi ispit. Prepustite se nekoj opuštajućoj aktivnosti na neko vrijeme.

PANIČNI NAPADAJI

Panični napadaj je iznenadan i vrlo intenzivan nalet tjeskobe i straha koji uzrokuje tjelesne i misaone simptome. Doživljena razina straha je iracionalno visoka i neproporcionalna okolnostima ili događaju koji su prethodili samom napadu. Svatko može doživjeti napad panike, no kada su napadaji ponavljajući i česti oni mogu biti znak poremećaja mentalnog zdravlja koji zahtijeva stručnu pomoć.

Panični poremećaj se naziva i „strah od straha" jer osobe koje imaju simptome paničnog poremećaja uvjerene su kako s njima nešto ozbiljno nije u redu. Strah je normalna pojava i kada smo u stvarnoj opasnosti služi kao signal našem mozgu da smo u opasnosti da se možemo od nje zaštititi. Simptomi straha (lupanje srca, ubrzano disanje i dr.) služe tome da nas napune energijom za borbu protiv opasnosti (reakcija bijeg ili borba). Npr. srce ubrzano lupa kako bi pumpalo više krvi koja nosi kisik, a on nam daje energiju za trčanje ili borbu u opasnosti. To je prirodni odgovor našeg tijela na opasnost i tako je već milijunima godina.

Koji su simptomi napadaja panike?

Tjelesni simptomi napada panike su najčešće:

- Ubrzano disanje, kratkoća daha
- Pojačano znojenje, drhtanje
- Ubrzan rad srca, palpitacije
- Mučnina, vrtoglavica
- Trnci, obamrlost osjetila
- Osjećaj vrućine ili groznice
- Pojačana aktivnost probavnog sustava
- Pojačan nagon za mokrenjem

Misaoni simptomi napadaja panike su, pored već spomenutog intenzivnog straha, najčešće:

- Osjećaj gubitka kontrole
- Strah od neposredne opasnosti
- Snažna želja za bijegom ili izbjegavanjem takvih situacija
- Osjećaj derealizacije („izlazak iz tijela“)
- Strah „da će se poludjeti“

Navedeni tjelesni simptomi jako su slični simptomima srčanog udara, stoga često izazivaju i strah od smrti. Simptomi se javljaju iznenada te se mogu razviti iz tjeskobnog, ali i iz mirnog stanja. Ne doživljavaju ni svi ljudi iste simptome, niti napadaji panike nužno sadrže sve navedene simptome. Trajanje paničnog napadaja je oko 5 do 20 minuta, pri čemu napadaj svoj vrhunac doseže najčešće nakon 10 minuta. Napadaj se može javiti i do nekoliko puta u razdoblju od nekoliko sati, kod nekih ljudi javlja se svaki dan ili jednom tjedno. Osobe koje često doživljavaju napadaje panike, obično nauče prepoznati situacije koje pokreću napadaje i nauče biti spremni na njih.

Ono što je karakteristično za napadaje panike je da su unutrašnje manifestacije (ono što osoba osjeća) burnije nego što se može izvana opažati. Dakle, osoba koja doživljava napadaj panike, promatraču može izgledati malo uplašeno, no često osoba i izbjegava situacije koje mogu izazvati napadaj panike.

Što uzrokuje napadaje panike?

Ne zna se jasan uzrok napadaja panike, ali postoje različite teorije uključujući kemijski disbalans u mozgu i genetsko nasljeđe. Okidači za panične napadaje mogu biti različite situacije i stanja kao što je poremećaj raspoloženja, anksiozni poremećaj, ekstremni stresni period koji dugo traje, tjelesni zdravstveni problem kao što su kardiovaskularna stanja, ali i pretjerana konzumacija alkohola, nikotina ili kofeina, kao i nuspojava nekih droga.

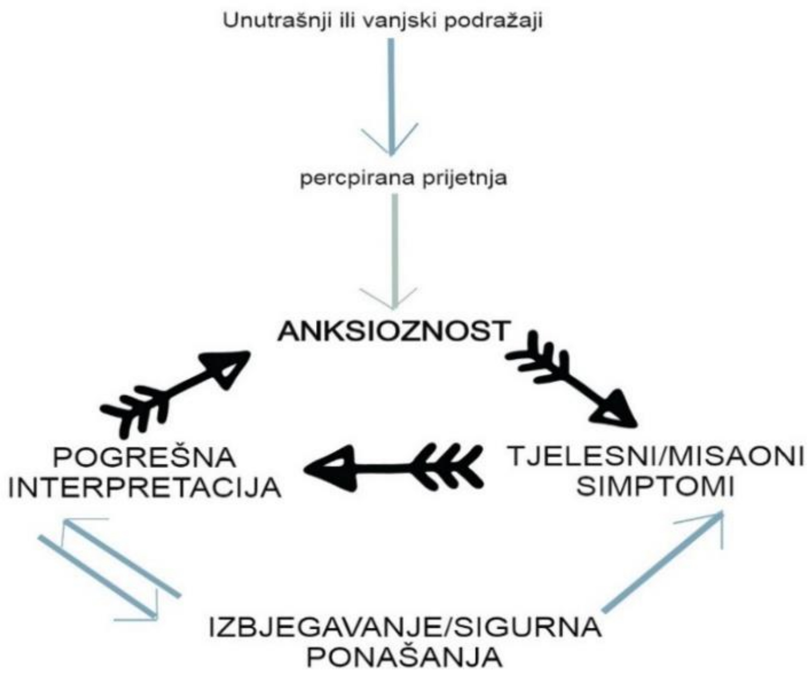
Kad se javljaju panični napadaji?

Prvi panični napadaj obično se javlja u nekom stresnom razdoblju. Adolescencija, posebice rane dvadesete godine života, često su vrijeme javljanja prvog napadaja, kad se osoba suočava sa stresorima vezanim za preuzimanje uloge odrasle osobe. Polazak na studij, selidba u novi grad, učenje za ispite, pad važnih ispita ili gubitak godine studija, kao i kasnije situacije pronalaženja (ili nepronalaženja) zaposlenja, partnera/partnerice, to su sve razdoblja u kojima su prisutni stresori koji mogu utjecati na pojavu prvog napadaja panike. Dobro je imati na umu da separacija od obitelji/roditelja ili prošlog načina života često izaziva tjeskobu, anksioznost te može biti u podlozi napadaja panike. Kad je osoba pod stresom, neke tjelesne senzacije se pojačavaju (poteškoće s disanjem, znojenje, lupanje srca), a sve te senzacije osoba može krivo protumačiti kao znakove da će se dogoditi neki katastrofalni ishod (npr. srčani udar). Kao rezultat „osluškivanja“ i fokusiranja na tjelesne senzacije (koje uobičajeno postoje u svakom

organizmu), osoba osjeća pojačane senzacije i brine se. Takvo uzbuđenja može biti okidač za daljnje pogrešne i katastrofične interpretacije (tzv. lažni alarm) koje signaliziraju da dolazi opasnost kad je zapravo nema. Kao rezultat svega navedenog može nastati panični napadaj.

Kao posljedicu, osoba može razviti tzv. anticipatornu anksioznost (iščekivanje opasnosti) - strah da će ponovno doživjeti napadaj panike. Često osobe počinju izbjegavati situacije u kojima bi se taj napadaj mogao dogoditi, osobito ako bi iz tih situacija/mjesta bilo otežano otići ukoliko se nešto dogodi, ili gdje pomoć ne bi mogla stići na vrijeme (npr. tramvaj, studentska menza). Počinju se isto tako usmjeravati na unutarnje senzacije i puno o njima razmišljaju: „Moje srce lupa – dobit ću infarkt“ ili „Osjećam slabost i vrtoglavicu – srušit ću se.“. Mnogi pojedinci s paničnim poremećajem doživljavaju paniku kada spavaju. Mnogi pojedinci koji imaju panični poremećaj doživljavaju i agorafobiju. To je osjećaj straha od mjesta ili situacija iz kojih se može teško pobjeći ako se dobije napad panike (npr. „Mogao bi dobiti napad panike ako uđem u tramvaj i onda ne mogu pobjeći“).

Iako izbjegavanje i bijeg iz tih situacija kao strategije mogu pomoći, pojedinci s paničnim poremećajem i agorafobijom i dalje brinu. Njihov svijet postaje sve manji i manji zbog njihovog izbjegavanja, a ova ponašanja zapravo jačaju pojedinčeva vjerovanja da je u opasnosti i da treba zaštitu.



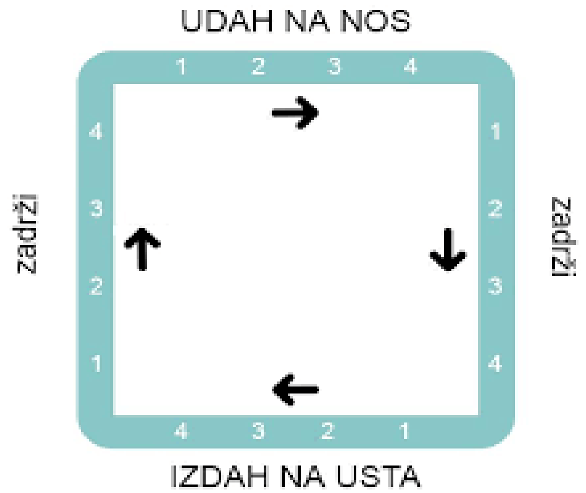
Slika 1 Shema napadaja panike

Kako si pomoći?

Opuštanje, opuštanje, opuštanje!

- U situacijama tjeskobe i napetosti, jako je važno moći se opustiti. Nekad vam to može uspjeti **distrakcijom – odvraćanjem pažnje** (npr. gledanjem serija, filmova, slušanjem glazbe, čitanjem knjige), ali nekad može biti teško usmjeriti pažnju na takav sadržaj ako osjećamo kako nam srce „divljački" kuca. U tom slučaju dobro je pokušati se fokusirati na nešto drugo, primjerice disanje, kao što je predloženo u sljedećoj točki.
- Ono što dokazano pomaže u opuštanju je **tehnika trbušnog disanj**a. Prvo trebate savladati polagano dijafragmalno disanje. Najbolje je da započnete vježbati disanje u ležećem položaju. Pri tom, jednu ruku stavite ispod rebranog luka, a drugu na gornji dio prsnog koša. Dok radite vježbe disanja neka tijelo bude opušteno. Prilikom udisaja širimo donji dio prsnog koša i spuštamo dijafragmu, a pritom se trbuh blago zaobli te se ruka, koju držite ispod rebranog luka, pomiče prema gore. Druga ruka, koju držite na prsnom košu, treba ostati nepomična. Prilikom izdaha, trbuh se uvlači prema kralježnici.

- Kad ste savladali dijafragmalno disanje možete pokušati tehniku disanja 4x4, kao što je prikazano u shemi.
  Ovakvo disanje se preporuča vježbati svaki dan 3 puta po 5 minuta, ali možete ovu tehniku ponavljati i svaki put kada osjetite tjeskobu.



Slika 2 Shema 4x4 za trbušno disanje

Upute:

1. UDAHNITE POLAKO, bez napora (trbuh će se blago zaobliti) – kod udaha polako u sebi brojite jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte u sebi dvadeset i jedan
2. ZADRŽITE DAH (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dvadeset i dva)
3. IZDAHNITE POLAKO, možete na usta (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dvadeset i tri)- trbuh se uvlači prema kralježnici

4. Nakon izdaha ponovno ZADRŽITE DAH (u sebi polako možete brojiti jedan dva ili 1 do 4 ili polako izgovarajte dvadeset i četiri)

NAKON TOGA PONOVNO KREĆE NOVI CIKLUS DISANJA.

Tablica 1. Kognitivne intervencije za napadaje panike

KOGNITIVNE INTERVENCIJE ZA NAPADAJ PANIKE:

Postavite sami sebi ova pitanja i odgovorite na njih.

Što je najgore što se može dogoditi?
Koliko se puta to dosada dogodilo?
Koliko se puta nije dogodilo?
Koliko je vjerojatno da će se dogoditi najgore?
Što je najrealnije da će se dogoditi?
Što možete učiniti da preuzmete kontrolu?

Potražiti stručnu pomoć

- Ukoliko se panični napadaji ponavljaju, ukoliko ste primijetili da izbjegavate određene situacije i mjesta, ukoliko izbjegavate izlazak iz kuće, svakako bi bilo korisno potražiti stručnu pomoć.

Korisni brojevi

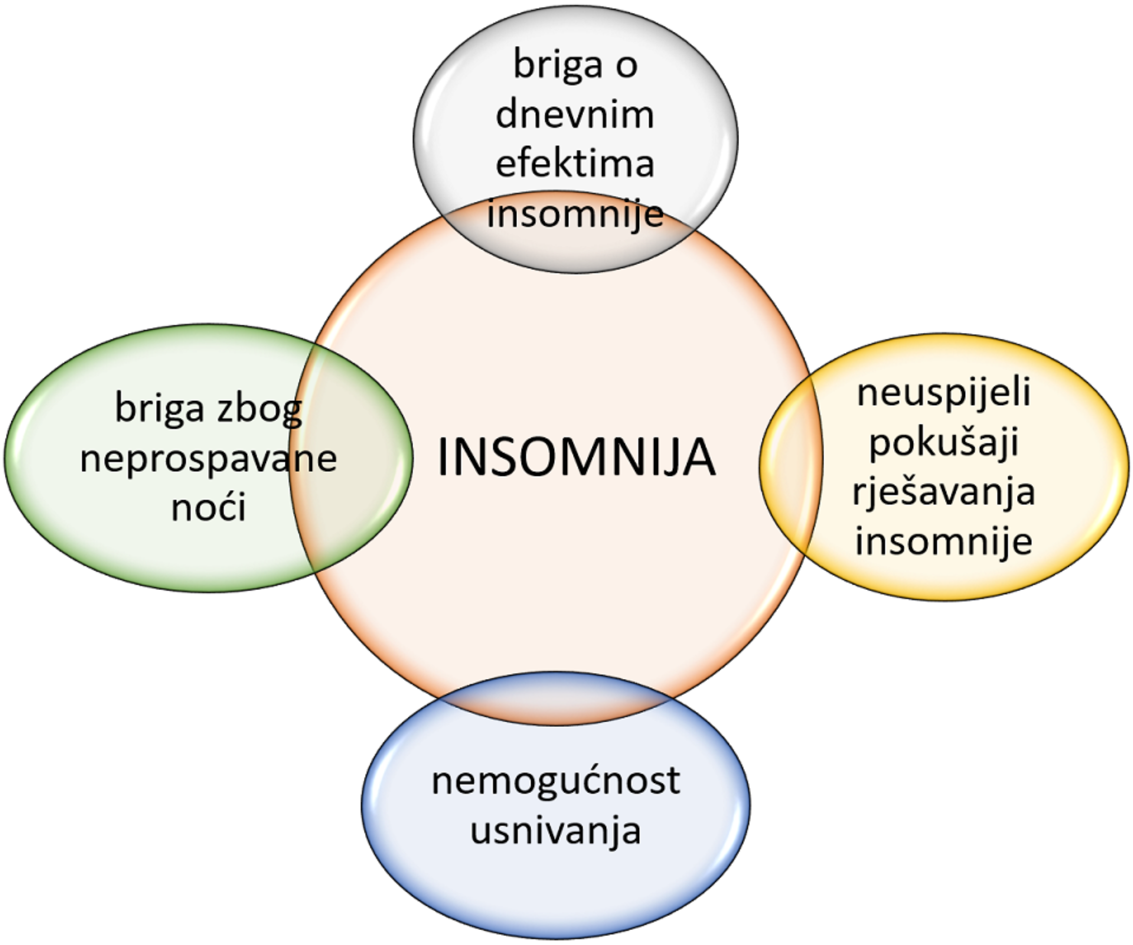
Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti NZJZ „dr. Andrija Štampar“

Remetinečki gaj 14, telefon 01/3830-088

Heinzelova ulica 62 A, Centar za zdravlje mladih, telefon 01/6468-330

TEŠKOĆE SA SPAVANJEM

Spavanje igra ključnu ulogu u održavanju našeg zdravlja, sposobnosti fokusiranja i raspoloženja. Studentima je spavanje obično prva stvar koju žrtvuju kad imaju više obveza nego slobodnog vremena. Nekima manjak sna i spavanja postaje nešto čime se hvale - kao da nedovoljno spavanje znači da su posvećeniji studiranju i zaslužuju više uspjeha. Ali, biti odmoran je zapravo ključ vašeg uspjeha u studentskim danima. Prema istraživanjima koje je provela National Sleep Foundation, nedovoljno spavanje, odnosno deprivacija sna, može negativno utjecati na vašu sposobnost koncentracije, pamćenja i rješavanje problema. Ova brošura naglašava zašto je san važan i donosi neke preporuke kako osigurati bolje spavanje.



Zašto je spavanje važno

Stručnjaci preporučuju 7 do 9 sati sna svaku noć mlađim odraslim (18-25 godina) i odraslim osobama (26-64 godine). Međutim, istraživanja u SAD-u pronalaze da najmanje 30% odraslih u SAD-u spava manje od 6 sati. Ovaj nalaz je zabrinjavajući jer je spavanje od esencijalne važnosti za pravilan rad mozga. Kada spavate, vaš mozak konsolidira tragove u pamćenju za taj dan i kategorizira ih da bi kasnije mogli doći do tih informacija, odnosno dosjetiti ih se. Kada ne spavate, vaš mozak nema kada to uraditi pa je i teže dosjetiti i zadržati informacije u pamćenju.

Također, deprivacija sna utječe na vašu pozornost i brzinu reagiranja. Jedna studija iz 2000. godine objavljena u Journal of Occupational and Environmental Medicine je pronašla da nakon 17 do 19 sati bez sna, sudionici su pozorni i reagiraju brzinom kao da imaju 0.05 promila alkohola u krvi. Kako se period bez sna produžava, njihov učinak bio je jednak onome kod osoba s 0.1 promila alkohola u krvi, što se smatra količinom promila kod koje je zabranjeno upravljati vozilom.

Spavanje je ključno jer pomaže u regulaciji emocija. Kada ne spavate dovoljno narušena je sposobnost suočavanja sa svakodnevnim problemima i slaganja s drugim osobama. Kada ste bili mali, vjerojatno su vas odrasli poticali da spavate tijekom dana jer su neispavana djeca često „čangrizava“. Slično vrijedi i za odrasle. Iako se nadamo da nemate ispade bijesa jer cimer nije oprao suđe, teže je nositi se sa svakodnevnim stresorima i odgovoriti na njih prikladno ako niste spavali. Postoji snažna veza između depresije i deprivacije sna. Istraživanja su pronašla da oni koji su deprivirani snom imaju 5 puta veće šanse razviti depresiju nego osobe koje dovoljno spavaju.

Tijekom vremena, deprivacija sna može uzrokovati i tjelesne probleme. Istraživanja pronalaze da razina hormona koji reguliraju apetit opada kada ne spavamo dovoljno. To znači da osobe koje manje spavaju imaju tendenciju jesti više nego što bi jeli kad bi bili dobro naspavani i odmorni, te osjećaju veću žudnju za visokokaloričnom hranom - mastima i ugljikohidratima. Ovo može dovesti do pretilosti koja povećava rizik od kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa.

Savjeti za bolje spavanje

Neka vam spavanje bude prioritet. Možda svi oko vas uče cijelu noć, kao da je to sastavni dio studiranja, ali važno je da se uspijete organizirati tako da sve obavite u „pristojno“ vrijeme kako bi se mogli i odmoriti.

Održavajte konzistentan raspored spavanja. Odlazak na spavanje i buđenje u isto vrijeme svaki dan pomaže tijelu da razvije obrazac spavanja i budnosti. Neki ljudi misle da mogu iskoristiti vikende kako bi „nadoknadili“ spavanje, ali to ne funkcionira tako.

Nabavite čepiće za uši i masku za spavanje. Ljudi oko vas možda neće uvijek imati obzira za vaše spavanje. Držite čepiće i masku blizu kreveta ako bude potrebe za njima.

Smanjite unos kofeina. Mnogi od nas oslanjaju se na kofein kako bi se probudili i „izgurali" dan, ali ako vam je teško zaspati navečer, jedan od uzroka može biti i kasno ispijanje kave ili energetskih pića. Pokušajte ne konzumirati kofeinska pića i napitke u popodnevnim satima i navečer.

Ugasite plavo svjetlo. Mobilni telefoni i tableti emitiraju plavo svjetlo koje stimulira mozak, zbog čega nam može biti teško zaspati. Podesite postavke svojih uređaja da filtriraju plavo svjetlo nakon određenog vremena ili, još bolje, odložite svoje uređaje iz ruku sat ili dva prije odlaska na spavanje.

Izbjegavajte alkohol prije spavanja. Iako je točno da je alkohol depresor živčanog sustava i da nam može pomoći da se smirimo, utječe na našu sposobnost da dostignemo faze dubokog sna.

Vježbajte ranije u danu. Ukoliko vježbate netom prije odlaska u krevet, povećava se broj otkucaja srca i može vam biti teško zaspati. Vježbajte ujutro ili rano poslijepodne kako bi vaše tijelo imalo dovoljno vremena za povratak na razinu aktivacije kao i prije tjelovježbe prije nego je vrijeme za odmor.

Zapišite. Ako vam je teško pratiti svoju „to-do" listu, uzmite par minuta u danu kako bi napravili popis onoga što taj dan morate obaviti tako da možete prestati misliti o tome i usmjeriti se na spavanje. Ili, ako vas brige i stres drže budnima, vođenje dnevnika vam može pomoći oko razumijevanja vaših osjećaja i oko odluke kako se želite pozabaviti onim što vam izaziva tjeskobu.

Koristite meditaciju i tehnike disanja kako bi lakše zaspali. Nije tajna da kada ste pod stresom ili tjeskobni može biti teško zaspati. Vježbe poput mindfullnes-a i meditacije mogu pomoći da otpustite ono što vam uzrokuje stres. Postoji mnogo super video isječaka za opuštanje i meditaciju na YouTube kanalu. Pronađite neki koji vam odgovara.

Stvorite opuštajuću rutinu za odlazak na spavanje. Ako svaku večer radite iste stvari, to može pomoći signalizirati vašem tijelu da je vrijeme odlaska na spavanje. Bavite se opuštajućim aktivnostima kao što je topla kupka, istezanje, čitanje u tišini, slušanje opuštajuće glazbe ili popijte šalicu toplog čaja. Ako imate konzistentnu rutinu pred odlazak na spavanje, može vam pomoći da se sjetite obaviti obveze vezane za vaše zdravlje kao što je pranje zubi, čišćenje zubi zubnim koncem ili uzimanje prepisanih lijekova.

Ustanite i pokušajte ponovo. Ako vam je teško zaspati, ustanite i radite nešto drugo u tišini, kao što je čitanje knjige, oko 20 minuta. Nastojte upaliti samo neophodno svjetlo (recimo noćnu lampu) da ne stimulira dodatno vaš mozak, a nakon 20 minuta pokušajte opet zaspati.

Tablete za spavanje nisu dugoročno rješenje. Iako postoje i u slobodnoj prodaji, često samo „prekriju" simptome nesanice i ne pomažu vašem tijelu da dostigne duboke faze sna. Često nakon što se probudite se i dalje osjećate umorno. Bolje je riješiti nesanicu u njenom korijenu, nego pribjegavati ovim brzim rješenjima.

Priprema za spavanje

Vrijeme (prosječno)	Planirani raspored
19:45 – 20:30	Završavanje dnevnih aktivnosti (kućanski poslovi, posao)
20:30 – 22:00	Završavanje ostalih aktivnosti
22-23:15	Posao i aktivnosti su gotove
	Vrijeme za relaksaciju (čitanje, TV, vježbe relaksacije…
23:15	Rutina prije odlaska u krevet (kupanje, pidžama…)
23:30	Odlazak u krevet Vježbe relaksacije

<u>**Mitovi o spavanju:**</u>
Izgubljeno spavanje treba nadoknaditi.
S godinama ljudi trebaju manje sna.
Što više spavamo, to se bolje osjećamo idući dan.
Duboko spavanje ne postoji.
Drijemanje treba izbjegavati.
Neki ljudi jednostavno mogu bez spavanja.

Kada potražiti pomoć

Postoji nekoliko medicinskih stanja koja mogu utjecati na kvalitetu sna, ali sva su izlječiva. Neki od češćih poremećaja spavanja su nesanica (poteškoće usnivanja i održavanja sna), apneja (zastoji u disanju tijekom spavanja) i narkolepsija (ekscesivna pospanost tijekom dana). Ako primijetite nešto od navedenog, potražite liječničku pomoć.

- Konzistentno vam treba više od pola sata da bi zaspali noću.
- Više puta tijekom noći se budite.
- Osjećate se pospano tijekom dana i zaspite u neprimjereno vrijeme npr. tijekom predavanja ili dok čekate u autu da se upali zeleno na semaforu.
- Glasno hrkanje, uzdisanje ili zvuci gušenja tijekom spavanja.
- Ako imate osjećaj trnaca u nogama ili rukama dok pokušavate zaspati.
- Ako osjećate da se ne možete pomaknuti ili da ste paralizirani čim se probudite.

Važno je naglasiti da postoji i previše spavanja. Ako konzistentno spavate duže od 10 sati po noći, to može biti znak nekoliko zdravstvenih problema. Iz perspektive mentalnog zdravlja, osobe s poremećajima raspoloženja mogu biti često umorne i žele puno spavati. Ako mislite da previše spavate, dobro je konzultirati se sa svojim liječnikom kako biste provjerili je li sve u redu. Ako mislite da je pretjerano spavanje povezano s vašim raspoloženjem, obratite se stručnjaku mentalnog zdravlja ili savjetovatelju na fakultetu kako biste saznali kako reagirati i kome se dalje obratiti.

Vježba: Kognitivno-bihevioralni tretman nesanice

Kontrola stimulusa:

1. Idite u krevet samo kad ste pospani.
2. Koristite krevet i spavaću sobu samo za spavanje, tjelesnu i emocionalnu bliskost.
3. Ako u roku 20-30 minuta ne možete zaspati, ustanite iz kreveta i idite u drugu sobu dok ponovno ne postanete pospani. (Ponovite prema potrebi.) Važno je imati na umu da gledanje na sat također može ojačati nesanicu pa je najbolje procijeniti vrijeme ili pretpostaviti, nakon frustracije i budnosti, da je vrijeme za izlazak iz kreveta bez gledanja na sat.
4. Održavajte redovito vrijeme buđenja, čak i vikendom, bez obzira na kvalitetu spavanja prethodne noći.
5. Izbjegavajte dnevno spavanje.

Pravilo pospanosti

Znakovi pospanosti:

- Umorne oči
- Bolni mišići
- Nekontrolirane reakcije kimanja glavom
- Manjak energije
- Zijevanje

Ići u krevet kada se osjeti pospanost, a ne jer je „vrijeme“ za spavanje.

Vježba: Kognitivno-bihevioralni tretman nesanice

Restrikcija spavanja:

1. Odredite ukupno prosječno vrijeme spavanja (UPVS) pojedinca po noći (to se može izračunati iz dnevnika spavanja ispunjenog tijekom posljednjeg tjedna, ako je relativno reprezentativan za rutinu osobe).
2. Ograničite vrijeme spavanja svake noći u krevetu na UPVS.
3. Uspostavite fiksno vrijeme za vrijeme spavanja, ovisno o željenom vremenu budnosti, i ne dopustite spavanje izvan prostora spavanja. (Nemojte, međutim, smanjiti vrijeme provedeno u krevetu na manje od 5,5 sati po noći jer to može dovesti do neusklađenosti s terapijom ograničenja spavanja.)
4. Pratite učinkovitost dnevnog spavanja, koja se izračunava tako da se ukupno vrijeme spavanja /vrijeme provedeno u krevetu pomnoži sa 100.
5. Produljite vrijeme provedeno u krevetu za 15 minuta kada tjedni prosječni učinak spavanja prijeđe 90%. Smanjite vrijeme provedeno u krevetu za 15 minuta kada tjedna prosječna učinkovitost spavanja padne ispod 80%.